

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(FRENCH) #6

Connaissez-vous L'Usage de la Farine d'Avoine?

Croyez-vous qu'avec LA FARINE D'AVOINE l'on puisse préparer un délicieux Pouding et nombre d'autres bonnes choses?

Vous savez qu'elle peut nous fournir un excellent déjeuner; mais savez-vous qu'en variant son emploi elle peut encore être le mets du dîner ou du souper?

On peut en faire:

DIVERS POUDINGS,
UN BON PAIN, D'EXCELLENTS BISCUITS,
UNE SOUPE APPÉTISSANTE ET RÉCONFORTANTE,
ET PLUS D'UN METS REMPLAÇANT AVANTAGEUSEMENT LA VIANDE.

Pour cuire le GRUAU, agitez lentement $2\frac{1}{2}$ tasses de farine d'avoine dans cinq tasses d'eau bouillante à laquelle on a ajouté $2\frac{1}{2}$ cuillérées à thé de sel. Faites cuire durant une heure ou laissez toute une nuit au fourneau. Cette préparation est suffisante pour cinq personnes. Pour deux repas, doublez la recette et épargnez ainsi du temps et du combustible.

POUDING AU GRUAU.

Bien apprécié pour un léger repas.

AUX POMMES

2 tasses de gruaу cuit.
4 pommes hachées
 $\frac{1}{2}$ tasse de raisins.
 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre.
 $\frac{1}{4}$ de cuillérée à thé de cannelle.

ou

À LA MELASSE.

2 tasses de gruaу cuit.
 $\frac{1}{2}$ tasse melasse.
 $\frac{1}{2}$ tasse de raisins.

Méllez et faites cuire une demi-heure. Servez chaud ou froid. Des fruits secs ou frais, des dates, des pistaches (peanuts), concassées, peuvent remplacer les pommes. La recette ci-haut est suffisante pour cinq personnes.

SOUPE ÉCOSSAISE.

Avec pain et dessert suffit pour une collation ou un souper.

2 $\frac{1}{2}$ pintes d'eau.	2 oignons tranchés.
1 $\frac{1}{4}$ tasse de gruaу.	2 cuillérées à soupe de fleur.
5 patates hachées.	2 cuillérées à soupe de graisse.

Faites bouillir l'eau et ajoutez: gruaу, patates, oignons, $\frac{1}{2}$ cuillérée à soupe de sel et une demi cuillérée à thé de poivre. Faites bouillir une demi-heure. Faites brunir la fleur avec la graisse et ajoutez à la soupe jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse. En ajoutant une tasse de tomates, on la rend plus appétissante. Préparation pour cinq personnes.

PAIN AU GRUAU.

Se prête bien à tous les repas.—Faites-en l'essai.

1 tasse de lait ou d'eau.	$2\frac{1}{2}$ tasses de farine de blé.
1 cuillérée à thé de sel.	$\frac{1}{3}$ d'un gâteau de levain.
	1 tasse de gruau.

Faites bouillir le liquide, ajoutez le sel et versez sur le gruau, faites refroidir une demi-heure. Dissolvez le levain dans un quart de tasse d'eau tiède, mélangez au reste, puis ajoutez la fleur. Pétrissez et laissez lever, jusqu'à ce que le volume soit doublé. Pétrissez encore, laissez lever jusqu'à ce que le volume soit encore doublé. Faites cuire 50 minutes au fourneau, à chaleur modérée. Faites les pains du poids de $1\frac{1}{4}$ livre.

GATEAU AU GRUAU AVEC ÉPICES.

Toute la famille les aimera, ils sont facilement faits.

1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine.	$\frac{1}{4}$ de cuillérée à thé de soude.
$\frac{1}{2}$ tasse de gruau cuit.	$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de poudre à pâte.
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre.	$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de cannelle.
$\frac{1}{4}$ tasse de raisins.	3 cuillérées à soupe de graisse.
	$\frac{1}{4}$ tasse de melasse.

Faites chauffer ensemble, la melasse et la graisse, jusqu'à ébullition. Mélangez au tout. Cuisez dans le moule à gâteaux pendant 30 minutes. Avec cette préparation vous pouvez faire environ 12 gâteaux.

CROQUETTES ÉCOSSAISES AU GRUAU.

Aussi croustillantes que peu dispendieuses.

2 tasses de farine d'avoine.	$1\frac{1}{2}$ cuillérée à soupe de graisse.
$\frac{1}{4}$ tasse de lait.	$\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de soude.
$\frac{1}{4}$ tasse de melasse.	1 cuillérée à thé de sel.

Moulez ou écrasez le gruau et mélangez-le aux autres ingrédients. Faites-en une couche mince et coupez en carrés. Cuisez au fourneau, pendant 20 minutes, à chaleur modérée. Vous pourrez en faire trois douzaines de croquettes.

PLAT DE GRUAU AUX NOIX.

Appétissant, et qui vous fera économiser la viande.

2 tasses de gruau cuit.	1 cuillérée à thé de vinaigre.
1 tasse de pistaches(peanuts)concassées	$\frac{1}{4}$ cuillérée à thé de poivre.
$\frac{1}{2}$ tasse de lait.	$2\frac{1}{2}$ cuillérées à thé de sel.

Mélangez et cuisez pendant 15 minutes dans une casserole graissée. Ce plat accomoderà cinq personnes.

**Le Gruau d'avoine est un aliment
Agreable, Economique, et Nourrissant.**

OATMEAL BREAD

Is delicious with all meals—try it

1 cup milk or water.	2½ cups wheat flour.
1 teaspoon salt.	⅓ yeast cake.
	1 cup rolled oats.

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with $\frac{1}{4}$ cup lukewarm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for 50 minutes. Makes one loaf weighing $1\frac{1}{4}$ pounds.

SPICED OATMEAL CAKES

The whole family will like these, and they are easily made

1½ cups flour.	¼ teaspoon soda.
½ cup cooked oatmeal.	½ teaspoon baking powder.
¼ cup sugar.	½ teaspoon cinnamon.
¼ cup raisins.	3 tablespoons fat.
	¼ cup molasses.

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans for 30 minutes. This makes 12 cakes.

Especially crisp and good as well as cheap are

SCOTCH OAT CRACKERS

2 cups rolled oats.	1½ tablespoons fat.
¼ cup milk.	¼ teaspoon soda.
¼ cup molasses.	1 teaspoon salt.

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a thin sheet and cut in squares. Bake for 20 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen crackers.

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family

BAKED OATMEAL AND NUTS

2 cups cooked oatmeal	1 teaspoon vinegar.
1 cup crushed peanuts.	¼ teaspoon pepper.
½ cup milk.	2½ teaspoons salt.

Mix together and bake in a greased pan 15 minutes. This is enough for five people.

**Oatmeal is a Good, Inexpensive
Nutritious Food**

Do You Know Oatmeal?

Do you know that oatmeal makes delicious puddings and other good things?

Of course, you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes

EXCELLENT PUDDINGS

WHOLESOME BREAD AND COOKIES

AN APPETIZING SOUP FOR A COLD DAY

A BAKED DISH FOR DINNER IN PLACE OF MEAT

To cook oatmeal, stir slowly $2\frac{1}{2}$ cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it $2\frac{1}{2}$ teaspoons of salt. Cook for one hour, or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel.

OATMEAL PUDDING

Try one when you have a light dinner or supper

OATMEAL BETTY

2 cups cooked oatmeal.
4 apples cut up small.
 $\frac{1}{2}$ cup raisins.
 $\frac{1}{2}$ cup sugar.
 $\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon.

or

BROWN PUDDING

2 cups cooked oatmeal.
 $\frac{1}{2}$ cup molasses.
 $\frac{1}{2}$ cup raisins.

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates, or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

SCOTCH SOUP

With bread and dessert it is enough for lunch or supper

$2\frac{1}{2}$ quarts water.
 $1\frac{1}{4}$ cups rolled oats.
5 potatoes cut in small pieces.

2 onions, sliced.
2 tablespoons flour.
2 tablespoons fat.

Boil the water and add the oatmeal, potato, and onion, $\frac{1}{2}$ tablespoon of salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves five people.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION

WASHINGTON, D. C.

UNITED STATES FOOD LEAFLET NO. 567